

### آموزشهای بدو بستری :

- 1- دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
  - 2- به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
  - 3- حتماً "قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد . سپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
  - 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار، به پرستار اطلاع دهد.
  - 5- نام پزشک خود را بدانید و نام پرستار خود را در هر شیفت بپرسید.
  - 6- در مورد فعالیت و نوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سؤال کنید.
- ### آموزشهای حین بستری :
- آموزش های قبل از عمل:
- 1- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل از شب قبل از عمل ناشتا بمانید.
  - 2- زمان رفتن به اتاق عمل زیورآلات , دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر را از بدن خود جدا کنید. آرایش و لاک ناخن نداشته

- 3- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید ، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
  - 4- لطفاً هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.
  - 5- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید و از 24 ساعت قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید.
- مراقبتهای بعد از عمل:

- 1- تا زمانی که پرستار اجازه نداده است باید ناشتا باشید.
- 2- فقط بعد از دستور پزشک آب ساده و سپس سایر مایعات را در صورت تحمل شروع کنید.
- 3- در صورت تهوع سر را به يك طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد.
- 4- در روزهای ابتدایی با دستور پزشک معالجتان می توانید راه رفتن را شروع کنید چرا که با راه رفتن بهبودی تان سریع تر حاصل می شود.

- 5- داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است در زمان معین و بطور کامل مصرف کنید
- 6- به مدت یک ماه از مصرف دخانیات و نوشیدن مشروبات الکلی پرهیز کنید.
- 7- در صورت مشاهده هرگونه تغییر در محل عمل جراحی مانند قرمزی، تورم و التهاب به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.
- 8- از دستکاری نواحی بخیه شده خودداری کند. بهتر است پانسمان ناحیه زخم یا محل عمل خشک نگه داشته شود
- 9- پس از ترخیص در روز تعیین شده (معمولاً یک هفته بعد) به مطب پزشک معالج مراجعه کنید.
- 10- استراحت مطلق ممنوع است زیرا خطر لخته شدن خون در عروق اندام تحتانی را افزایش می دهد .



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

## هموروئید و فیشر

گردآوری: رحیمه علیزاده  
کارشناس ارشد پرستاری داخلی جراحی

منبع:

آموزش به بیمار تالیف: ماری ام. کانابو و ترجمه دکتر نصیریانی

تأییدکننده علمی: اساتید جراحی

تاریخ تدوین: مرداد 1402

تاریخ بازنگری: مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا

[/https://sinahosp.tbzmed.ac.ir](https://sinahosp.tbzmed.ac.ir)

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان  
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت  
بیمارستان سینا ملحق شوید  
@amuzesh\_salamat

واحد آموزش سلامت

اطراف مقعد را با مواد مناسب چرب نگه دارید و  
به تناوب روی شکم قرار بگیرید تا ورم اطراف  
مقعد کاهش یابد.

### رژیم:

پس از شروع تغذیه هیچ ممنوعیت غذایی ندارید  
مگر در موارد داشتن بیماری های زمینه ای  
(دیابت، فشارخون، ...)

از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات،  
نوشابه های گازدار، شیر، آبمیوه های صنعتی و  
... پرهیزید.

جهت جلوگیری از یبوست در صورت نداشتن  
محدودیت روزانه مایعات فراوان، مواد غذایی  
حاوی سیوس، سبزیجات و میوه جات تازه  
مصرف نمایید.

مواد غذایی را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف  
نمایید.

### فعالیت:

طبق نظر پزشک فعالیت های روز مره خود را از  
سر بگیرید.

فعالیت های سبک مانند پیاده روی را شروع کنید  
و از انجام ورزش های سنگین پرهیزید.

11- آناناس تازه حاوی ماده بروملین و ویتامین ث  
است که در تسریع جذب کبودی و ورم موثر  
است.

12- در موقع ترخیص از مکان و زمان مراجعه  
به پزشک، مصرف داروها و نوع تغذیه و فعالیت  
خود از پزشک و یا پرستار بپرسید.

### آموزشهای حین ترخیص

علائم مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا  
پزشک معالج

1. خونریزی محل عمل
2. ترشحات چرکی و بد بو
3. تب
4. درد شدید
5. تهوع و استفراغ

### مراقبت:

اطراف مقعد خود را تمیز نگه دارید و به آرامی  
شستشو دهید و از دستمال توالت جهت خشک  
کردن استفاده نکنید.

برای یک یا دو هفته از حمام نشیمنگاهی 3 یا 4  
بار در روز با آب نسبتاً گرم از لگن یا وان  
استفاده کنید.

هنگام احساس دفع جهت جلوگیری از یبوست  
بلافاصله عمل دفع را انجام دهید. هنگام دفع  
هرگز به شکم خود فشار وارد نکنید.